**DOSYA**

**ŞİDDET VE ÖFKE**

**Şiddet, kelime kökeni itibarıyla Arapçadır ve şedd kelimesinden gelmektedir. Bir hareketin kuvvetin veya gücün derecesi olarak tanımlanmaktadır. Kelime özü itibarıyla aşırılık ve normal dışı davranışı içerdiği için bir duygunun aşırılığı veya inandırma veya uzlaşma yerine kaba kuvvet kullanma anlamlarına da gelmektedir. Şiddet ve saldırganlığın belirtileri, zekâ geriliği, şizofreni, panik atak, paranoid gibi ağır ruhsal bozukluklar, anti sosyal ve sınır kişilik bozukluklarıdır.**

**Şiddetin Sosyal Nedenleri**

Şiddetin nedensel açıklamalarından biri Freud’a dayandırılmakta, insanlarda bulunan “thanatos” adlı bir içgüdünün insanın kendine zarar verme güdüsü olduğu ve bu güdünün ölümle sonuçlanmasının önüne geçilmesi arzusunun başkasına saldırganlıkla giderilebildiği belirtilmektedir. Bu anlamda saldırganlık, kişinin kendini tahrip etmeye yönelik tüm ölüm iç güdüsünün diğer insanlara yönlendirilmesinden kaynaklanmaktadır.

Şiddetin nedenlerini çocukluğa dayandıran görüşlere göre, insanın çocukken karşılaştığı kötü muamelelerin onu davranış bozukluklarına ittiği böylece saldırgan davranışları arttırdığı belirtilerek, çevrenin şiddet göstererek çocuğa kötü model olduğu, pekiştirme yolu ile çocuğa olan bu kötü davranışların yerleştiği ve birer kişilik özelliği haline dönüştüğü, duyguların sözle değil de eylemlerle ifade etme anlayışının kazanıldığı vurgulanmaktadır.

İnsanların birbirlerine karşı saldırgan tutumlar göstermelerinin sebepleri ise; geçmiş deneyimleri sonucunda saldırgan davranışlar kazanmaları, bu türden tepkiler yüzünden takdir görmeleri veya ödüllendirilmeleri ve özel sosyal ve çevresel şartlar tarafından doğrudan teşvik edilmeleri olarak sıralanmaktadır.

Toplumlardaki saldırganlık ve şiddet olaylarının artması bireysel saldırganlığı arttırmaktadır. Örneğin ekonomik krizlerde yoğunlaşan toplumsal tepkiler bireysel bazda saldırganlık dürtülerini de şiddetlendirmektedir.

**Şiddetin Ruhsal Nedenleri**

İnsanlar engellendiği ölçüde şiddete başvurur. Genelde keyfi ve haksız engellemeler sonucunda saldırganlık artar.

İnsanlarda saldırganlığı arttıran ikinci ruhsal belirleyici, doğrudan tahrik edilmedir. Yavaş yavaş başlayan saldırganlık davranışları hafif alaycı sözlerde bile kişiyi kışkırtır ve şiddete yol açar.

Ruhsal belirleyicilerden üçüncüsü ise insanların görsel olarak saldırganlık örneklerine maruz kalmasıdır. Özellikle, televizyonlardaki şiddet gösterilerinin çocuklardaki saldırganlık davranışlarını birebir etkilediği açıktır. Bu cümleden olarak, aynı biçimde saldırganlık gözlemleri de insanlarda şiddete karşı tepkiyi de duyarsızlaştırmakta, doğal gibi bir algılama süreci başlamaktadır.

Şiddeti arttıran belirleyicilerden dördüncüsü, çevresel belirleyicilerdir. Kimyasal atıkların neden olduğu kötü kokulardan kaynaklanan hava kirliliği saldırganlığı arttırıcı nedenlerden biri olarak gösterilmektedir.

Desibel olarak yüksek sese ve gürültüye maruz kalmış insanlardaki saldırganlık davranışının, bu durumu yaşamamış insanlara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Bunun yanı sıra, aşırı kalabalık da saldırganlık düzeyini arttırmakta, kalabalığın saldırganlık patlamalarının çıkmasını kolaylaştırdığı vurgulanmaktadır.

Şiddet belirleyicilerinden beşincisi durumsal belirleyicilerdir. Yarışma etkinlikleri, provoke edici filmler seyretme gibi fizyolojik artış sağlayan durumların saldırganlığı arttırdığı belirlenmiştir.

Aile içerisinde aşağılamak, cezalandırmak, güç göstermek, zorlamak, öfke, gerginlik boşaltmak amacıyla bir bireyden diğerine yönelen her türlü şiddet davranışına aile içi şiddet denilmekte ve şiddet belirleyicilerinden altıncısını oluşturmaktadır.1

**Yıkıcı Etki Sağlayan Öfkeye Dikkat!**

Kişinin sosyal çevresindeki ilişkilerinde yıkıcı etki sağlayan duyguların başında ise kontrolsüzce yaşanan “öfke” duygu durumu yer almaktadır. Bu duygunun kontrolünün sağlanabilmesi için kişinin ruhsal durumunu yapıcı düzeyden yıkıcı düzeye geçiren düşünce ve davranışları oldukça iyi analiz edebilme ve o an nerede, hangi kimlikle ve ne için bulunduğunun tanımını yapabilme yeteneğini geliştirmiş olması çok önemlidir. Bu aynı anlamda kişinin “otokontrol” dediğimiz nerede, nasıl ve ne düzeyde tepkiler vermesi gerektiğini belirleyen, aynı zamanda yapıcı etki uyandıran bir ego kontrol mekanizmasıdır.

Öfke her ortamda farklı şiddet düzeylerinde ortaya çıkabilen doğal bir tepki durumudur. Ancak kişilerde bu duygu, “içe dönük öfke ve dışa dönük öfke” olarak ilişkilere farklı açılardan yansıyabilirken öfke duygusunun karşılığında beyin otomatik olarak alarma geçmiş durumdadır. Bu alarm sonucunda beyin kişide öfkeye sebep olan her durum, kişi ve nesneyi kendisine yönelik bir tehdit unsuru olarak algılamaktadır. Bu durumda hormonal salgıların değişimi söz konusu olup davranışlarda kaçma ya da savaşma ile birlikte stres düzeyinde artma olduğu görülmektedir. Bunun sonucunda kişiler kaçma eğilimi gösterdiklerinde o ortamda öfkelerini içe yönlendirip sessiz kalabilmelerine karşın bulundukları ortamdaki kişileri olumsuz anlamda kodlamaları sonucu işten ve ortamdan kendini soyutlama, motivasyon eksikliği, işindeki verimliliğin düşmesi, özgüven kaybı, grup çalışmalarında ve bireysel işlerde başarısızlık, hareketlerde ve algılamada yavaşlama ile işe karşı isteksizlik gibi durumlar ortaya çıkabilmektedir.

Kişi bir diğer sonucu olan savaşma durumunda ise öfkesini dışarı yansıtabilmektedir. Öfke duygusunun yol açtığı saldırma dürtüsü, sözel saldırı; karşısındaki kişiye bağırma, tersleme, onu yok saymaya çalışma vb. ya da fiziksel saldırı olarak; eşyalara vurma, elindekini atma, kapıyı çarpma, yüz mimiklerinin sertleşmesi, kaş çatma, karşısındaki kişiye saldırma vb. gibi durumlar ortaya çıkabilmektedir.

Bu durumda hangi sonuç yaşanıyor olursa olsun her iki boyutta da stres düzeyi çok yükselmiş ve stresin kişide yol açtığı bedensel ve düşüncesel zorlantı halleri sonucunda sağlıklı bir iletişim yapısının temelden çöküntüye uğradığı görülmeye başlamıştır.

**Sonuç Olarak**

Öfke yaşanılan olaylar karşısında kişinin vermiş olduğu doğal bir tepkidir. Ancak olumsuz bir duygu olan öfkenin yıkıcı boyutları kişilere büyük zararlar verebildiği için bu duygunun kontrollü yaşanması gerekmektedir. Öfke kontrolü sağlanabildiğinde, kişinin kendi ruh sağlığının olumsuz etkenler tarafından zedelenmesinin önüne geçilebilmesinde tedavi edici olarak rol almasıyla doğrudan ilişkili olduğu pek çok araştırma ile de kanıtlanmış durumdadır.2

1. mevzuatdergisi.com/2005/07a/04.html
2. mutluyasampsikoloji.com/ofke-patlamalari-ruhumuza-ve-sevdiklerimize-zarar-verir/